

Формирование здоровьесберегающей среды на уроке.



Учитель начальных классов
МОУ СОШ №34 города Твери

Бушмарина Елена
Александровна.

Здоровьесберегающая среда



Создание психологически комфортной обстановки во время учебного процесса.

1. Эмоционально – психологический настрой учителя и учащихся.
2. Педагогический такт.
3. Стиль поведения и общения учителя с учащимися.



«...Нужно уметь сказать так,
чтобы они(ученики) в Вашем
слове почувствовали Вашу
волю, Вашу культуру, Вашу
ЛИЧНОСТЬ»

А.С. Макаренко.



Двигательная активность.

Классы	Ежедневный объём времени (часов)	Гимнастика до учебных занятий (мин.)	Физкультминутка на уроках	Подвижные перемены	Подвижный час в группе продлённого дня
1	2	5-6	5	15-20	1
2	2	5-6	5	15-20	1
3	2	5-6	5	15-20	1
4	2	5-6	5	15-20	1



Физкультминутки:

Для снятия
эмоционального
напряжения, улучшения
работоспособности.

Для предупреждения
зрительной
усталости.

Массаж биологически
активных точек.

Физкультурно -
оздоровительные
физкультминутки.



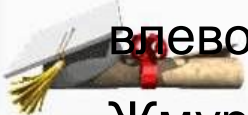
Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

1. «Колечки».
2. «Ухо-нос».
3. «Кулак-ребро-ладонь».
4. «Киска».



Упражнения для предупреждения зрительной усталости:

- 1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.
- 2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).
- 3. «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).
- 4. «Ах, как долго мы писали».
- Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали(поморгать глазами).
- Посмотрите все в окно, (вправо-влево)
- Ах, как солнце высоко(посмотреть вверх),
- Мы глаза сейчас закроем(закрыть глаза ладошками),
- В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём, Вправо, влево повернём,а потом скатимся вниз,
- Жмурься сильно, но держись.



A decorative border of white daisies with yellow centers and green leaves surrounds the text. Several colorful butterflies, including orange and black, yellow and black, and blue, are scattered throughout the border.

**Физкультминутка
для глаз**







Б У Д Ь Т Е
З Д О Р О В Ы !



Массаж биологически активных точек.

- 1. «Уши». Мягко расправить и растянуть одноимённой рукой внешний край уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха.
- 2. «Массаж пальцев рук».

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой,

Этот пальчик для того, чтоб показывать его,

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине,

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый,

А мизинчик хоть и мал, он и ловок, и удал.



Критерии урока с позиции здоровьесбережения.

- 1. Смена видов учебной деятельности (4-7 видов).
- 2. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
- 3. Количество методов не менее трёх.
- 4. Использование разных форм работы.
- 5. Наличие оздоровительных моментов на уроке (на 20-й минуте, по мере утомления).



Душою красивы и очень добры,
Талантом сильны Вы и сердцем
щедры.

Все Ваши идеи, мечты о прекрасном,
Уроки, затеи не будут напрасны!
Вы к детям дорогу сумели найти,
Пусть ждут Вас успехи на этом пути!

